No. 2 • $15.00

PANADERÍA MEXICANA

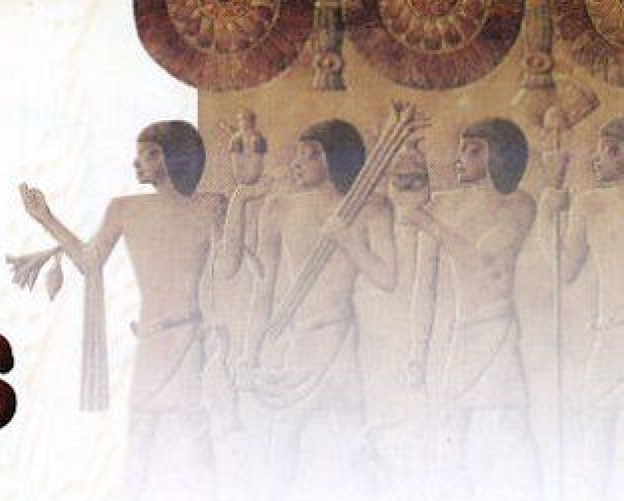
2



Pan Tradicional Mexicano II

HECHO EN MEXICO
www.radareditores.com

El Pan a través de los Siglos



En el modo de partir el pan, se conoce al que es tragón

El Pan y los Hebreos

La historia relata que los hebreos conocieron el pan, el cultivo de la tierra, la fabricación del pan y la existencia de los hornos mientras estuvieron esclavizados por los egipcios.

Descubrieron que la tierra debía ser preparada (limpiándola de terrones y rastrillándola), para depositar las semillas dentro de zurcos, además planeaban siembras y cosechas de acuerdo al clima. Durante la pascua iniciaban la cosecha de cebada y en mayo, la del trigo. Recolectaban y amarraban los cereales, dejándolos fuera de sus casas, esperando un día con clima seco para llevarlos a las afueras del pueblo, donde los apilaban para que recibieran mejor el viento.

Para quitarle las semillas a las espigas, eran colocadas en el suelo, aplastadas por una especie de plancha para despepitarlas, luego las separaban y almacenaban. Una vez obtenido el grano, las mujeres los trituraban entre dos piedras para obtener la harina.



Posteriormente, hacían la masa y para fermentarla, utilizaban levadura fresca (obtenida de un poco de masa de harina o cereal de pan reposada durante toda una noche dentro de una vasija de barro), que agregaban a la masa recién hecha.

En el pueblo hebreo, las mujeres se encargaban de hacer el pan, y al parecer, todas las casas contaban con horno propio, el cual era compartido entre dos familias en épocas de escasez. Al paso del tiempo y con el crecimiento de las ciudades, los hombres también se iniciaron en dicha tarea.

En la época de Cristo, el alimento principal de los judíos era el pan, el cual merecía un trato sumamente respetuoso, la frase "el pan de cada día" lo indica. El estatus económico se reflejaba directamente en el consumo del pan: los ricos lo comían de trigo de harinas muy cernidas y de primera, iguales a los destinados para las ofrendas a Jehová, mientras que la clase pobre lo consumía de cebada y centeno. La avena era consumida por todas las clases.

El pan sólo podía conservarse fresco de 2 a 3 días. Acostumbraban consumir un pan redondo y pequeño (horneado directamente en las brasas), comiendo de 2 a 3 tres piezas por persona durante la comida. Existía una variedad de pan de cebada (relleno de frijol o lenteja), el cual tenía mucha aceptación.

Cuando los judíos huyeron de Egipto, únicamente llevaban masa sin levadura, pero aún así cocinaron galletas. En esa época, Moisés, quien comandaba al pueblo judío, les dijo: "En recuerdo del día que salieron de Egipto, la casa de la servidumbre -pues fue la mano poderosa de Jehová la que os hizo salir-, no se comerá pan con levadura".

Bibliografía

LA COSA ESTÁ DEL COCOL
Autores: Sonia Iglesias
Guillermo Bonfil Batalla
Editorial: Museo Nacional de México
México, D. F., 1983

LOS NOMBRES DEL PAN
Autores: Sonia Iglesias
Editorial: Museo Nacional de Culturas Populares
CULTURA SEP
México, D. F.

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA
Autores: Sonia Iglesias y Cabrera
y Samuel Salinas Álvarez
CANAINPA
Editorial: Museo Nacional de México.
México, D. F., 1997

Tecnología de los Alimentos

Cuando pensamos en galletas y pasteles siempre se nos hace agua la boca pues nos viene a la mente su suave y esponjosa consistencia, dulce olor y delicioso sabor...Pero por ser productos horneados nunca se nos ocurriría pensar que pudieran causar algún riesgo a la salud. Como sabemos existen millones de seres microscópicos que no podemos ver a simple vista como son bacterias, virus y hongos, que conviven con nosotros en todas nuestras actividades pero que debemos aprender a controlarlos para que no nos causen enfermedades tales como infecciones o intoxicaciones. Es importante recalcar que para eleborar cualquier alimento o bebida siempre debemos cumplir las reglas básicas de higiene que son:

Lavado de manos

-Lavado y desinfección de las frutas y verduras que vamos a utilizar aunque se vayan a cocinar u hornear posteriormente.

-Lavado y desinfección de áreas (mesas de trabajo), equipo, (batidora y horno) y utensilios (tabla de picar de plástico, palas, espátula, brochas, tazones, charolas, etc.)

-Todos los utensilios deben ser para uso alimentario, por ejemplo, nunca debemos utilizar las brochas que venden en las tlapalerías para barnizar en repostería, ya que pueden ocasionar una contaminación a nuestros alimentos aunque estén nuevas, pues no fueron fabricadas para tal fin. Dentro de los ingredientes que utilizamos para la panadería se en-cuentra:



El Huevo

Compra

Al adquirirlo debemos hacer una revisión para garantizar su frescura, tomando en cuenta los siguientes puntos.

-Si viene en cartón de 12 ó 18 piezas observe las etiquetas de fecha de empaque y de caducidad, compre los más recientes.

-El huevo fresco al estrellarse presenta las siguientes caracteristicas:



+La yema no se rompe tan fácilmente pues tiene buena consistencia.

+La clara se adhiere perfectamente a la ye-ma, tiene buena consistencia y presenta dos capas distintas.

+El cascarón está íntegro, limpio, sin presencia de sangre y/o excremento.

-El huevo viejo que nunca debe aceptar, presenta las siguientes características:

+La yema se rompe fácilmente, se derrama, sin consistencia.

+La clara está aguada, sin consistencia.

+El cascarón está roto, manchado con sangre y/o excremento.

-Actualmente se ven-de huevo en polvo, líquido o congelado pasteurizado que es una opción segura para consumir, por ser un producto industrializado debemos verificar la fecha de caducidad.





Almacenaje

Es un producto perecedero y aunque nos hemos acostumbrado a verlo almacenado a temperatura ambiente requiere guardarse en refrigeración para su buena conservación, de esta manera dura 2 semanas.

Si estrellamos huevos y no los vamos a utilizar al momento, deben guardarse en refrigeración perfectamente tapados y consumirse a más tardar al dia siguiente.

Manejo

Los productos avícolas tales como el pollo y el huevo crudo, desde su origen tienen mucha probabilidad de tener la presencia de la bacteria salmonella, por lo que debemos extremar precauciones durante su manejo.

Siempre después de manipular huevo crudo para alguna de nuestras recetas, debemos lavarnos perfectamente las manos, así como lavar y desinfectar todas las áreas, equipo y utensilios que tuvieron contacto con él, antes de continuar nuestra preparación.

No debemos preparar betunes, merengues, rellenos o ningún postre a base de huevo crudo por el mismo riesgo de la salmonella, ya que para asegurarnos que no hay riesgos debemos optar por otras opciones.

Salmonellosis

Es una infeccion causada por la bacteria salmonella que presenta los siguientes sintomas: dolor abdominal, nauseas y vomito, diarrea, fiebre, dolor de cabeza.





Crema Pastelera

(Rinde 1 y 1/2 litro)

INGREDIENTES:

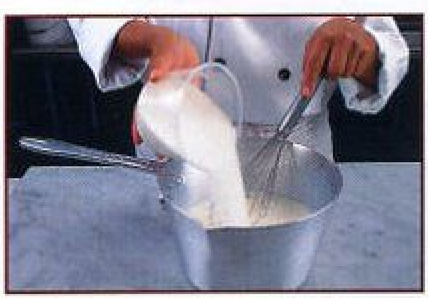
- 1 litro de leche
- 250 gr de azúcar
- 3 huevos
- 100 gr de fécula de maíz
- 1 cucharada sopera de vainilla
- Unas gotas de color vegetal amarillo
- 50 gr de mantequilla en trozos (fría)

Material Necesario:

Báscula
Batidor de globo
Raspa
Taza medidora
Cuchara sopera

MANERA DE PREPARAR:

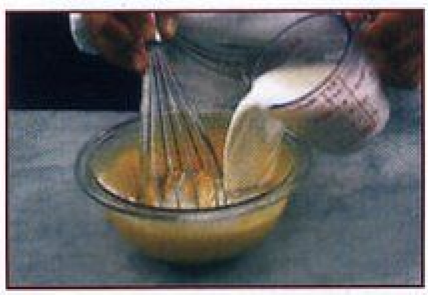
1. Caliente la leche con la mitad del azúcar hasta que suelte el hervor.



2. Mientras tanto, en un tazón por separado mezcle la fécula de maíz con el resto del azúcar y agregue el huevo, la vainilla y el color vegetal. Bata hasta que se integre perfectamente.



3. Añádale a esta mezcla una taza de la leche que está hirviendo para que se diluya mejor.



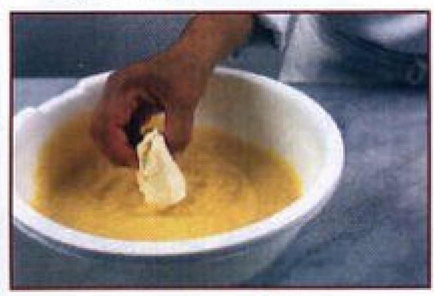
4. Viértala a la leche hirviendo, baje un poco el fuego y bata enérgicamente con batidor de globo.



5. Rectifique que la crema espese y se cueza perfectamente. Debe perder el sabor a crudo.



6. Vacíela de inmediato a un tazón o a una charola, unte la superfcie con la mantequilla y deje enfriar.



Tips:

La crema se puede conservar en refrigeración durante una semana, procure mantenerla tapada para evitar que absorba sabores u olores.

Glaseado

INGREDIENTES:

1 taza de azúcar glass
Agua, la necesaria

Material Necesario:

Báscula
Pala de madera
Tazón con tapadera
Coladera

MANERA DE PREPARAR:

1. Cierna el azúcar glass y viértala en un tazón.



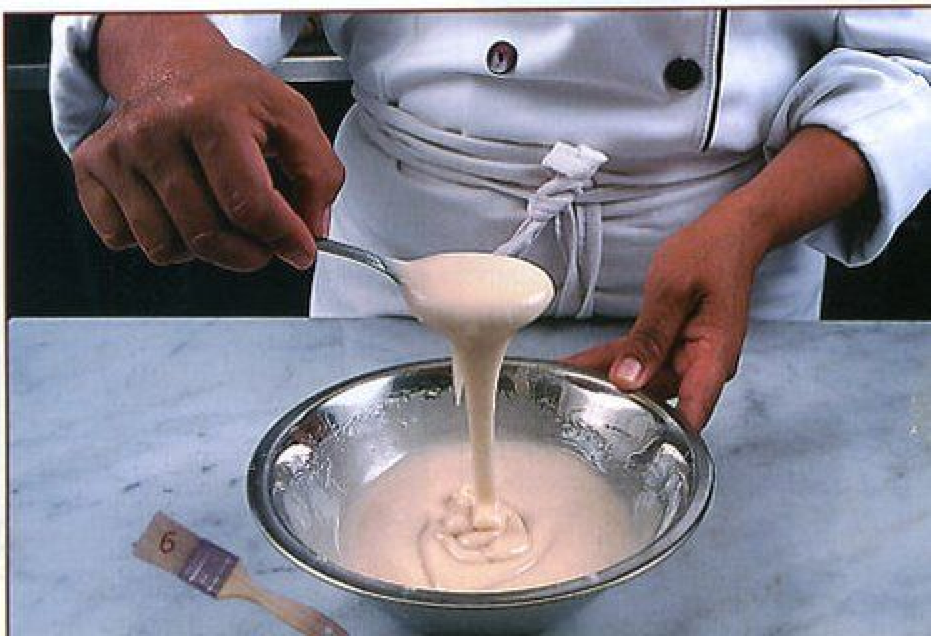
2. Agregue el agua poco a poco y bata suavemente con una pala hasta que se integre.



3. Note cómo va absorbiendo poco a poco el agua. Este proceso deberá ser lento.



4. La mezcla debe quedar suave y tersa, no se exceda en agua porque no se secará al momento de aplicarla y se escurrirá.



5. Tape el glaseado para que no se le haga costra y consérvelo en refrigeración

Tips:

Para enriquecer su sabor, réstele un poco de agua y sustitúyala por jugo de limón. Si requiere un glaseado de colores píntelo con colores vegetales.

Masa de Danés

INGREDIENTES:

1	kg de harina
160	gr de azúcar
20	gr de sal
75	gr de mantequilla
75	gr de margarina
20	gr de leche en polvo
8	huevos
15	gr de levadura
200	ml de agua aproximadamente
1/4	de taza de aceite vegetal
400	gr de margarina para danés
	Harina para extender

Material Necesario:

Báscula
Raspa de plástico
Taza medidora
Refrigerador
Rodillo

MANERA DE PREPARAR:

1. *Haga una fuente con la harina, coloque al centro la mitad del azúcar, la sal, la margarina, la leche en polvo y la levadura por fuera.*



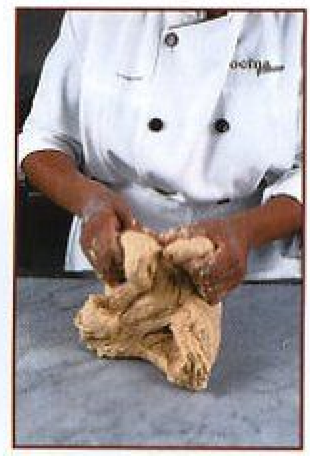
2. *Agregue el huevo y haga un premezclado con los ingredientes del centro, añada poco a poco el agua y la harina, talle la masa hasta obtener una masa integrada.*



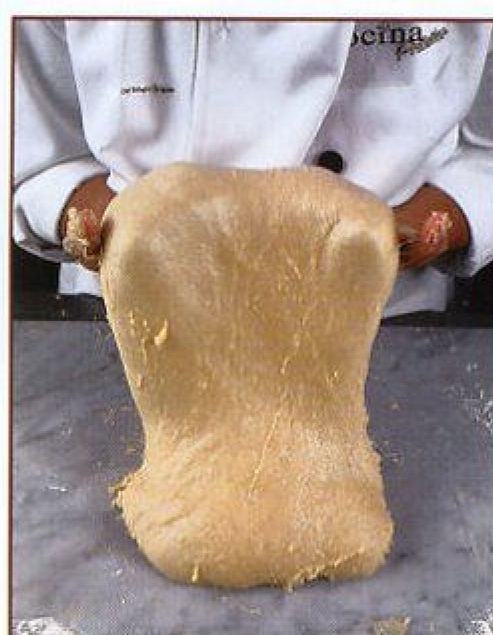
3. *Incorpore más agua y siga tallando hasta darle elasticidad, observe el momento en que la masa pueda despegarse de la mesa.*



4. *Comience a golpearla para alisarla.*



5. *Recuerde que debe quedar suave, lisa y elástica. Es una regla obtener esa consistencia en la masa, de lo contrario, los panes no tendrán el resultado adecuado, procure agregar el agua poco a poco para evitar que la masa se suelte.*



6. Agregue la mantequilla y el resto del azúcar, integre.



7. Deje reposar la masa durante 1 hora a temperatura ambiente



8. Una vez que doble su volumen, úntela ligeramente con aceite para evitar que se le haga una costra.



9. Suavice la margarina con sus manos hasta obtener una consistencia similar a la de la masa. Extienda ésta en forma rectangular, utilizando harina por debajo y úntele la margarina.



10. O si prefiere extenderla entre dos hojas de papel encerado y luego colocarla sobre la masa.



11. Doble una tercera parte de la pasta.



12. Doble el otro extremo de la pasta.



13. Gírela un cuarto de vuelta, vuelva a extender, dóblela en tres y gírela de nuevo, repita la operación una vez más. Guárdela en refrigeración de 8 a 24 horas (a este proceso se le conoce como sistema de vueltas).



14. Sáquela y déjela un par de minutos a que se tempere ligeramente y úsela. Si usted se encuentra en un lugar caliente, de 30°C, consérvela en refrigeración y sólo saque la que necesite.

Tips:

No se recomienda conservar la masa en refrigeración más de 2 días. Utilice la mantequilla y la margarina siempre a temperatura ambiente. Si quiere dividir la masa en una ración más pequeña, consulte la página de tecnología de alimentos del #1 de Pan Tradicional Mexicano. La margarina para danés puede conseguirla en tiendas de materia prima. No haga bolas los recortes que le sobren, únicamente empálmelos.

(Rinde 8 porciones)

Hojaldras de Masa de Danés

Su nombre se deriva de hojas, ya que en su interior se desarrollan capas u hojas.

INGREDIENTES:

500 gr de masa de danés
1/2 taza de mantequilla
Harina para extender

Material Necesario:

Báscula
Cuchillo liso
Rodillo

MANERA DE PREPARAR:

1. *Déle forma rectangular a la masa, de 30 x 16 cm y un grosor de 5 mm, corte 2 bandas y obtenga de cada una 5 rectángulos de 8 x 6 cm.*



2. *Tome cada uno y colóquelo en la mesa, lleve todas las orillas hacia el centro.*



3. *Voltéelo.*



4. *Boléelo para apretar la pieza.*



5. *Colóquelas en la charola, déles forma untándolas con mantequilla.*



6. *Déjelas fermentar hasta que doblen su volumen.*

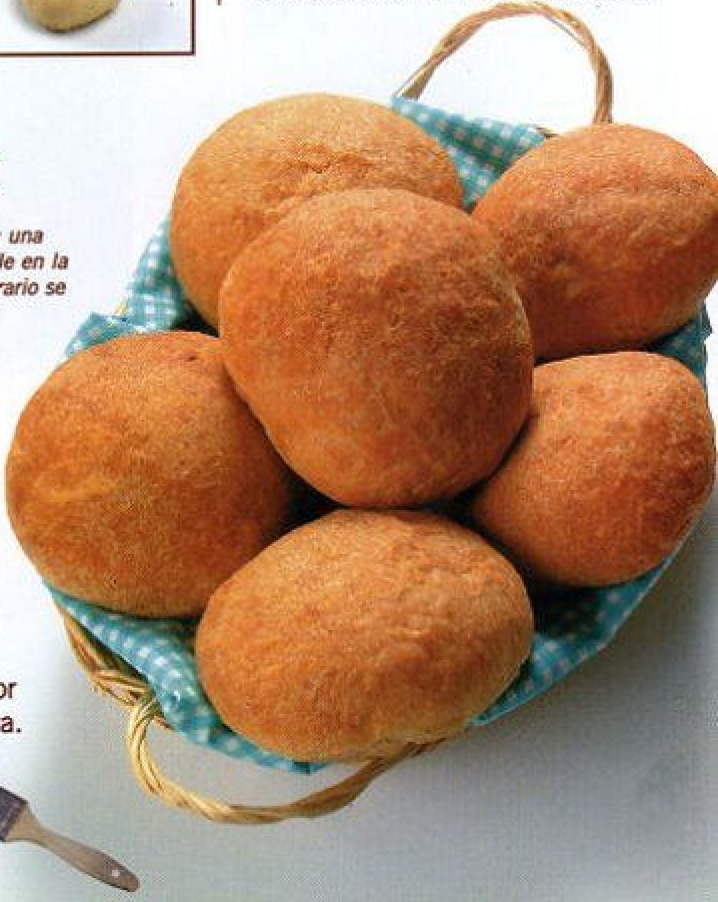
7. *Hornéelas a 210ºC durante 15 minutos aproximadamente.*

8. *Déjelas enfriar perfectamente.*

Tip:

Manténgalas con una separación razonable en la charola, de lo contrario se pegarán.

Es un producto que se ha vuelto del gusto de los mexicanos por su delicado sabor dulce, así como por su exquisita textura.







Trenzas

(Rinde aproximadamente 8 piezas)

La creatividad de nuestros panaderos ha logrado plasmar una infinidad de trenzados artísticos.

INGREDIENTES:

600	gr de masa de danés
1	huevo
1	taza de glaseado
1	hoja de papel encerado

Material Necesario:

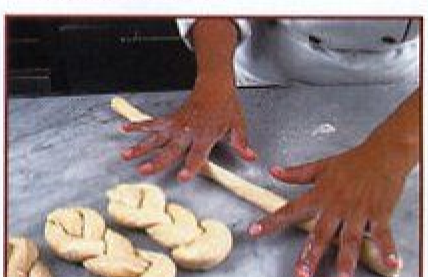
Báscula
Raspa de plástico
Cuchillo liso
Brocha

MANERA DE PREPARAR:

1. Déle forma rectangular a la masa, de 30 x 15 cm y un grosor de 2.5 cm, corte 8 tiras.



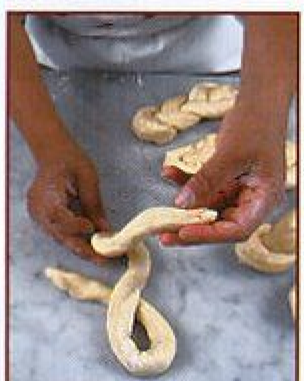
2. Forme tiras de 60 cm de largo con cada trozo.



3. Forme un gancho.



4. Con la punta larga forme otro gancho en forma invertida, haciendo un ocho.



5. Pase la punta por debajo de la trenza y ensártela.



6. Haga lo mismo con la otra punta pero por arriba.



7. Acomode las trenzas en una charola con una separación de 4 cm entre cada una, déjelas fermentar hasta que doblen su volumen y barnícelas con huevo ligeramente batido.

8. Hornee a 210°C durante 15 minutos aproximadamente.

9. Deje enfriar perfectamente. Realice un cartucho con el papel encerado, llénelo con el glaseado y hágale un pequeño corte en la punta, decore las trenzas y listo.



Tips:

Cuide la distancia de separación entre las trenzas para que no se peguen en el horno. Al momento de trenzar cuide no maltratar la masa para no deformar su producto.



Bigotes

(Rinde 8 piezas)

En un concurso de panaderos una de las formas más originales fue la del bigote ¿o no cree usted?

INGREDIENTES:

600	gr de masa de danés
1/2	taza de azúcar
1/2	taza de mantequilla
	Harina para extender

Material Necesario:

Báscula
Cuchillo liso
Brocha de pelo blanco
Rodillo

MANERA DE PREPARAR:

1. *Extienda la masa en forma rectangular, de 30 x 60 cm y un grosor de 5 mm, corte 8 triángulos de 10 x 15 cm.*



2. *Estíreles ligeramente la punta larga.*



3. *Estire también las puntas de los extremos.*



4. *Enróllelos suavemente evitando que queden flojos. Acomódelos en la charola*



5. *Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.*



6. *Hornee a 210°C durante 15 minutos aproximadamente.*

7. *Deje enfriar perfectamente y barnícelos con mantequilla fundida.*



8. *Revuélquelos en azúcar, deje enfriar y listo.*



TRES ESTRELLAS

Tips: *Mantenga una separación razonable en la charola, de lo contrario se pegarán los bigotes. Es importante que cuando los esté enrollando, jale suavemente las puntas de los lados hacia afuera para que tengan mayor volumen.*



Caracoles

(Rinde aproximadamente 18 piezas)

Se descubrió que la combinación de la masa de danés con crema y frutas daba como resultado un delicioso producto ¡inténtelo!

INGREDIENTES:

- 600 gr de masa de danés
- 1 huevo
- 3 cucharadas de canela en polvo
- 1 taza de pasitas maceradas en ron
- 3/4 de taza de crema pastelera
- 1 taza de mermelada de chabacano o brillo
- Harina para extender

Material Necesario:

Báscula
Raspa de plástico
Cuchillo liso
Brocha
Rodillo

MANERA DE PREPARAR:

1. Déle forma rectangular a la masa, de 40 x 30 cm y un grosor de 3 mm.



2. Unte la pasta con una capa delgada de crema pastelera dejando 1 cm de la misma sin crema.



3. Espolvoree la canela y las pasitas.



4. Comience a enrollar cuidando que no quede flojo, termine el rollo en donde no tiene crema.



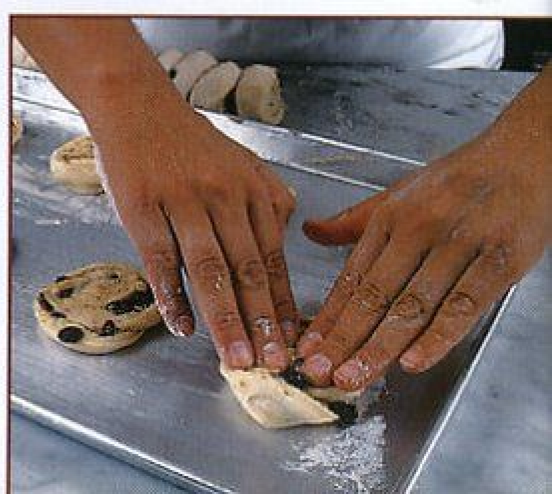
5. Haga cortes con un cuchillo liso de 1.5 cm de ancho.



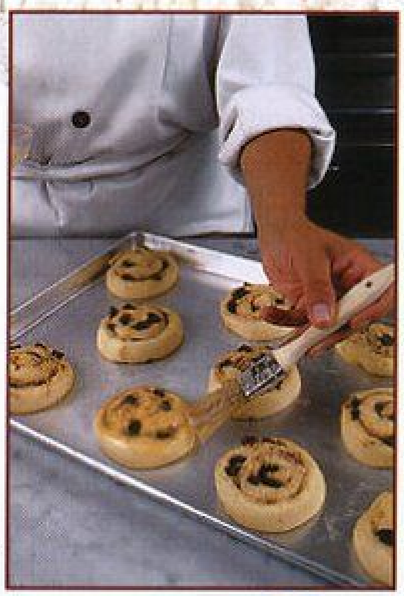
6. Jale la punta y colóquela por debajo del caracol.



7. Presiónelo ligeramente sobre la charola para darle tamaño y forma.



8. Déjelo fermentar hasta que doble su volumen y barnícelo suavemente con huevo.



9. Hornee a 210°C durante 15 minutos aproximadamente.

10. Si lo desea puede barnizarlos con un poco de mermelada de chabacano o brillo.

Tips:

Para macerar las pasitas en ron, colóquelas dentro de un recipiente no muy hondo y agregue ron hasta que las cubra perfectamente, tápelas y déjelas reposar durante 24 horas. Al momento en que acomode los caracoles en la charola, mantenga una separación para que no se peguen.



Cuernos

(Rinde 8 piezas)

El cuerno es de origen francés, el cual fue inspiración para los panaderos mexicanos creando así nuestro tradicional cuerno de danés.

INGREDIENTES:

600 gr de masa de danés
1 huevo para barnizar
Harina para extender

Material Necesario:

Báscula
Cuchillo liso
Brocha de pelo blanco
Rodillo

MANERA DE PREPARAR:

1. Déle forma rectangular a la masa, de 30 x 60 cm y un grosor de 5 mm, corte 8 triángulos de 10 x 15 cm. Es necesario hacer los cortes con un cuchillo de hoja lisa o de lo contrario la pasta se dañará.



2. Estíreles ligeramente la punta larga para que al momento de que vaya a enrollar el cuerno tenga las vueltas necesarias.



3. Estire también las puntas de los extremos y observará que el cuerno tendrá una mejor forma.



4. Enróllelos suavemente evitando que queden flojos y gire las dos puntas hacia el centro.



5. Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen. Barnícelos con huevo y cuando estén secos, vuélvalos a barnizar. Hornee a 210°C durante 15 minutos aproximadamente. Deje enfriar y listo.



Tips:

Mantenga una separación razonable en la charola o de lo contrario se pegarán.
Es importante que cuando los enrolle, jale suavemente las puntas de los lados hacia afuera para que tengan mayor volumen. Antes de enrollarlos puede ponerles un poco de jamón, **queso o trozos de chocolate y continuar con el** proceso normal.

TRES ESTRELLAS



(Rinde aproximadamente 8 piezas)

Lechuzas

En su afán de crear piezas de pan similares a animales se originó esta simpática lechuza.

INGREDIENTES:

600	gr de masa de danés
1	taza de crema pastelera
2	huevos para barnizar
1/2	taza de azúcar glass
	Harina para extender

Material Necesario:

Báscula
Raspa de plástico
Cuchillo liso
Manga
Duya rizada de 1 cm de abertura
Brocha de pelo blanco
Coladera
Rodillo

MANERA DE PREPARAR:

1. *Extienda la masa en forma rectangular, de 24 x 48 cm y un grosor de 3 mm, corte 8 cuadros de 12 x 12 cm.*



2. *Barnícelos con huevo.*



3. *Dóbleles una punta hacia el centro.*



4. *Doble el extremo como se ilustra.*



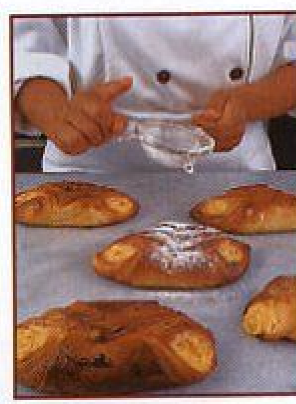
5. *Déjelas fermentar hasta que doblen su volumen, con una manga y duya rizada haga dos adornos a los lados.*



6. *Barnícelas con la brocha y el huevo ligeramente batido.*



7. *Hornee a 210°C durante 15 minutos aproximadamente. Deje enfriar perfectamente y espolvoréelas con azúcar glass.*



Tips:

Tenga una separación razonable al momento *de acomodarlas en la charola, de lo contrario se pegarán. Puede presentarlas untadas con mermelada de chabacano o brillo.*



(Rinde 8 piezas)

Moños o Corbatas

TRES ESTRELLAS ★★★

Es uno de los panes líderes dentro de la gama de danés.

INGREDIENTES:

600 gr de masa de danés
1/2 taza de azúcar
1/2 taza de mantequilla

Material Necesario:

Báscula
Cuchillo liso
Brocha de pelo blanco
Rodillo

MANERA DE PREPARAR:

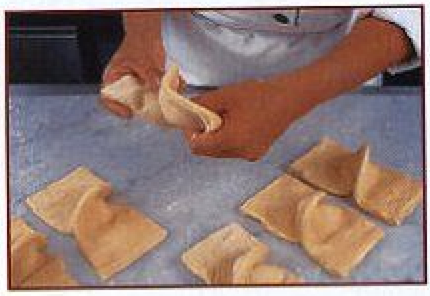
1. *Extienda la masa en forma rectangular, de 30 x 32 cm y un grosor de 5 mm, corte 2 bandas.*



2. *Obtenga de cada una, 4 rectángulos de 15 x 8 cm.*



3. *Gire uno de los extremos cuidando de no maltratar la pasta y acomódelos en una charola sin deformarlos.*



4. *Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.*



Tips:

Mantenga una separación razonable en la charola o de lo contrario se pegarán.
Es importante respetar el grosor de la masa y así evitará que los moños queden dorados y secos.

5. *Hornee a 210°C durante 15 minutos aproximadamente.*

6. *Deje enfriar perfectamente y barnícelos aplicando una capa delgada con la mantequilla fundida.*



7. *Finalmente revuélquelos en abundante azúcar.*




TRES
ESTRELLAS

(Rinde aproximadamente 8 piezas)

Rehiletes

Antiguamente los panaderos entre sus concursos tomaban como temas figuras de juguetes infantiles entre los que encontramos estos divertidos rehiletes

INGREDIENTES:

600	gr de masa de danés
1	huevo para barnizar
1	taza de crema pastelera
1/2	taza de azúcar glass
	Harina para extender

Material Necesario:

Báscula
Raspa de plástico
Cuchillo liso
Manga
Duya rizada de 1 cm de abertura
Brocha de pelo blanco
Rodillo

MANERA DE PREPARAR:

1. *Extienda la masa en forma rectangular, de 24 x 48 cm y un grosor de 5 mm, corte 8 cuadros de 12 x 12 cm.*

2. *Haga cortes en las 4 esquinas sin llegar hasta el centro.*



3. *Barnice el centro con huevo ligeramente batido.*



4. *Dóbleles las puntas hacia el centro.*



5. *Al momento de unir los puntos, presione para evitar que se despegue*



6. *Con una manga y duya rizada realice un adorno en el centro.*



7. *Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.*



8. *Hornee a 210°C durante 15 minutos aproximadamente.*

9. *Cuando estén todavía calientes, revuélquelos en azúcar.*





Tips:

Tenga una separación razonable al momento de acomodarlos en la charola, de lo contrario se pegarán. No permita que se enfríen al momento de revolcarlos en azúcar porque no pegará el azúcar.

